

香港道教聯合會青松中學

二零一七至二零一八年度

輔導通訊 第一期

減壓食物吃出愉快心情

您快樂嗎？現代人普遍工作忙碌、壓力大，所以生活一定要懂得適度調劑一下，而「吃」是最佳減壓、發洩情緒的管道之一。營養師表示，靠吃好食物是可以調整、改善情緒的，並且能夠吃出快樂、吃出活力、吃出健康。以下是專家介紹的三種減壓快樂食物：

深海魚：EPA、DHA

「吃魚會聰明」，一點也沒有錯。研究發現，魚油中的Omega-3 脂肪酸，是多元不飽和脂肪酸，脂肪較柔軟，使細胞彈性好，並含有EPA、DHA，其中EPA對改善憂鬱症有效，因其對神經系統有助益，影響腦神經傳導，可以增加血清素分泌。

每天吃魚油一公克，可改善憂鬱症；或一週吃魚二、三次，真的可以頭腦清醒、處事順暢、有效率、心情好。深海魚也含有Q10輔酶成分，尤其可強化心臟血管能，吃了更有活力。



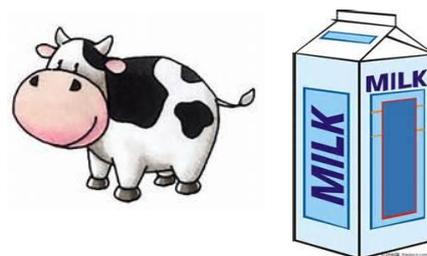
全麥麵包：不飽和脂肪酸、碳水化合物



全麥麵包的纖維多，胚芽油脂是很好的不飽和脂肪，含有很多維生素E，是抗氧化的重要來源，而碳水化合物可以幫助血清素增加，使血糖、胰島素趨於穩定，讓情緒得以穩定。如果早上吃燕麥片、五谷雜糧麵包、全麥麵包的話，血糖會慢慢上升、血清濃度增加，緩解情緒。

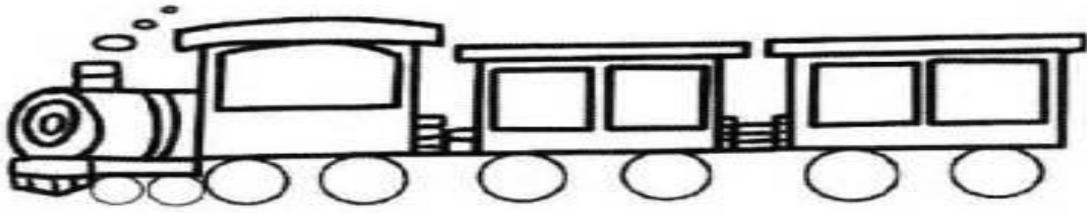
牛奶：鈣、色胺酸

牛奶含大量的鈣質，鈣的攝取可以讓神經興奮，牛奶也含有色胺酸，是神經傳導重要物質，增加血清素分泌，緩解情緒，所以當人睡不好時，喝杯牛奶，心情會舒暢，較好入眠。如果平常多吃乳製品，例如牛奶、乳酪、小魚乾等，心情會愉快。



減壓小遊戲：

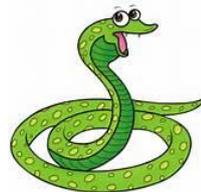
1. 世界上有甚麼車比火車更長？



2. 毛毛家中有三姊妹，大姊叫大毛，二姊叫中毛，那麼妹妹叫甚麼名字呢？



3. 盒子內有五隻蚊子、一隻青蛙和一條蛇，那一共有多少隻腳呢？



4. 琦琦在洗衣服，但洗了半天，她的衣服還是髒的，為什麼？



pixtastock.com - 9521217

減壓小遊戲答案：
1. 堵車 2. 毛毛 3. 牠們住在一起，青蛙會把蚊子吃掉，蛇吞青蛙，結果是沒有腳。 4. 她不是洗自己的衣服呀！

設計：A王麗琪
A楊銘欣
B李姑娘
歡迎來玩

輕鬆一點
校園康樂棋

如果同學們家中有
①不同顏色的糖各一隻
②骰子一粒
就可以玩了！



畢業

35 謝謝你！

34 但真正的校園生活不可以

33 雖然這密碼棋可以重來

32 這回穩校了

31 離開

30 慢慢地

喜歡的材料
23 要選科了！
24 請說出

25 參加支持！
24 加入啦啦隊
25 加入啦啦隊
24 參加支持！
25 加入啦啦隊
24 參加支持！
25 加入啦啦隊

26 生病
26 (暫停一次)

27 表演
28 講一個笑話

29 參加大學學府
29 參加活動
29 (前進三步)

29 遲到
29 (慢收到25格)

22 不合格...
22 (請後退兩格)

21 合格!
21 (上前兩格)

20 加油!
20

19 考試!!!
19 (暫停一次)

18 誰是你的偶像?
18 (請試出其優點)

17 被加星皇!
17 上前一格
17 ☆☆☆

16 請唱出2句
16 勵志歌詞

15 前進一步

14 學校旅行
14 (向前走一格)

13 光顧小部
13 吧啡

12 掉進洞了!
12 (退後到第五格)

11 參加運動會
11 (原地跳3下)

10 校外活動
10 (與人握手)

9 被加工力言果!!
9 (暫停一次)

8 歡迎到
8 新朋友
8 (上前三步)

7 中文作文優秀
7 (講出最事)

6 起點

5 被老師選中
5 做班長
5 (與一名參加者擊掌)

4 第一次被扣回
4 (暫停一次)

3 第一次被扣回
3 (暫停一次)

2 第一次被扣回
2 (暫停一次)

1 閱讀報告
1 達到高水準

1 起點

Give Me Five